Helend schrijven

Samen schrijven om samen te helen van racisme



Een Kif Kif-toolkit voor workshopgevers
Door Habiba Boumaâza

Kif Kif-toolkit Helend schrijven
Antwerpen, februari 2023

Auteur
Habiba Boumaâza

Uitgever
Kif Kif vzw
Statiestraat 139
2600 Berchem
Tel. 0487/33.67.24
info@kifkif.be
www.kifkif.be

Eindredactie en opmaak
Stef Arends

Met dank aan klinisch psycholoog dr. Ama Kissi voor inhoudelijke feedback op de toolkit.

Deze tool werd gemaakt met steun van de Vlaamse overheid.







Over de auteur



Habiba Boumaâza studeerde af als opvoedster, en volgde nadien de opleiding Film- en Videokunst aan de Kunstacademie van Antwerpen. Verschillende audiovisuele kunstprojecten/installaties/workshops/lezingen rond sociale thema's volgden.

Binnen Kif Kif werkt ze als inhoudelijk medewerker voornamelijk rond mensen op de vlucht, mediawijsheid, onderwijs en opvoeding. Ze neemt ook de contributors onder haar hoede.

Over Kif Kif



Kif Kif is een beweging die al meer dan 20 jaar strijdt voor gelijkheid en tegen racisme. We bieden online en offline een platform aan individuen en groepen die gediscrimineerd worden en willen werken aan meer gelijkheid.

Bij Kif Kif versterken we mensen en groepen om op te komen voor hun rechten. Dit doen we door het schrijven van teksten, het organiseren van vormingen en workshops, debatten en acties en door onderzoeks- en beleidswerk.

Helen van racisme door samen te schrijven

Racisme kan de oorzaak zijn van psychosociale, academische, economische en maatschappelijke problemen. Initiatieven die specifiek inzetten op (mentale) weerbaarheid en veerkracht bij mensen die doelwit zijn van racisme zijn een zeldzaamheid, maar van vitaal belang.

Op een duurzame manier leren omgaan met de gevolgen van racistische ervaringen en racisme, is een intensief proces. Het gaat van tijd nemen om te helen, mensen opzoeken waar je je veilig bij voelt om ervaringen te delen, tot het vinden wat jij nodig hebt om de ervaringen te verwerken en een plek te geven.

Kif Kif ontwikkelde een toolkit om met workshops in groepsverband stappen te (leren) zetten in het helingsproces, om (h)erkenning te krijgen voor je ervaringen met racisme en om de ruimte te krijgen je eigen gevoelens een plek te geven.

---

1. Hoe kwam deze toolkit tot stand?

Als inhoudelijk medewerker bij Kif Kif begeleidde ik afgelopen jaren heel wat contributors (mensen die publiceren op ons mediaplatform) in hun schrijfproces. Zo leerde ik veel bij van al de beginnende en ervaren schrijvers, stuk voor stuk fantastische mensen. Omdat ik graag in verbinding ga met anderen, bracht dit voor mij veel positieve energie met zich mee en voelde het aan als thuiskomen. Ik begon op te merken dat veel contributors gelijkaardige gevoelens hadden nadat ze een tekst hadden afgerond. Vooral de schrijvers met een migratieachtergrond gaven met regelmaat aan dat het proces hen deugd had gedaan, en dat ze het gevoel hadden dat ze een deel van zichzelf op papier hadden kunnen zetten.

Deelnemers van de eerste workshopreeks in 2022 gaven aan dat het een emotionele ervaring was, maar dat er ook veel ruimte was geweest om te lachen

Door naar een schrijfcursus van de HerstelAcademie te gaan rond mentaal herstel voor mensen met een mentale kwetsbaarheid, merkte ik hoe helend schrijven kon zijn wanneer er over specifieke situaties geschreven kon worden, in een veilige omgeving en met een ervaringsdeskundige als begeleider. Dit zorgde ervoor dat ik me geen patiënt voelde, maar in de eerste plaats een gelijkwaardige gesprekspartner. In diezelfde periode nam ik ook deel aan een lotgenotengroep bij Orbit vzw, waar gepraat werd over ervaringen rond racisme. Ook hier merkte ik op hoe helend het was om te praten over racisme-incidenten, zonder dat ik op mijn hoede moest zijn. Ook dit had te maken met het feit dat de begeleiders ervaringsdeskundigen waren. Dit bracht me op het idee een reeks uit te werken, geïnspireerd op mijn ervaringen als schrijfcoach en als slachtoffer van racisme, de workshops die ik volgde en de noodzaak aan helen die ik overal opmerk.

De reeks mondde uit in vier workshopsessies, waar schrijven en verbinden centraal staan. Slachtoffers van racisme komen samen om te schrijven over hun ervaringen aan de hand van (creatieve) oefeningen en vragen. De nadruk van de schrijfoefeningen ligt in het out-of-the-boxdenken. Er is ruimte om elkaars werk te verkennen, (constructieve) feedback te geven en ervaringen te delen. Of zoals Nyanchama Okemwa ooit in een telefoongesprek zo sterk verwoordde: *It's ok not to be ok, let's lick our battle wounds together.* Er is ook aandacht voor oefeningen die gericht zijn op het verwerken van ervaringen, zorgen voor jezelf en het inzetten op weerbaarheid en veerkracht.

Toen de reeks voor het eerst gegeven werd in de herfst 2022, benoemden de deelnemers het als een waardevolle bijdrage aan hun leven. Ze gaven aan dat het heel emotioneel was, maar dat er ook veel ruimte was geweest om te lachen. Sommigen vertelden dat de workshopreeks hun leven had veranderd: hoe ze naar de wereld keken, hoe ze schreven, hoe ze in het leven stonden.

Daarnaast is het fijn samen te schrijven in een context waar niet gediscussieerd wordt over grammatica, zinsbouw en uitspraak. Deze discussies werken namelijk vaak 'triggerend'

omdat het van kinds af punten zijn die (negatief) gelinkt worden aan je roots wanneer je fouten maakt, en disproportioneel bewonderd worden wanneer je wel deftig kan schijven. Er gaan veel herinneringen aan micro-agressie gepaard met schrijven.

In deze toolkit deel ik graag onze ervaring en expertise, zodat de reeks 'Helend schrijven' meer mensen kan bereiken die op zoek zijn naar manieren om de veerkracht en weerbaarheid van slachtoffers van racisme te versterken of op te bouwen.

Het aanbod om samen te komen in een veilige omgeving, om te praten en ervaringen te delen over racisme, om te verwerken en te helen, is een hiaat in de samenleving. Ik hoop dus oprecht dat de tool ook als motivatie en inspiratie kan dienen om meer initiatieven uit de grond te stampen die inzetten op heling van racisme-incidenten. Met de nodige creativiteit kan deze tool daarnaast ook de basis vormen voor een workshopreeks rond andere vormen van uitsluiting.

Feedback van eerdere deelnemers

Na de eerste reeks Helend Schrijven, gaven de deelnemers onder meer aan:

"Het is belangrijk om te weten wat wel en niet werkt voor jezelf bij het verwerken van een racistisch voorval, hierbij had ik nog nooit stilgestaan."

"Prachtig, krachtig en transformerend, kwetsbaar, nodig, een turning point."

"In het samenzijn ligt de ware kracht van de heling & de transformatie."

"De schrijfoefeningen waren een goede manier om mijn creativiteit in gang te zetten."

"Ik voel me nu veel minder alleen bij onderwerpen die hiervoor heel isolerend aanvoelden."

"Ik ben sterker dan ik denk."

"Een fantastische en gigantische impact."

"Ik ben niet alleen. Dat wat ik voel, zie en meemaak zit niet enkel in mijn hoofd."

"Ik voelde me bij vertrek altijd een beetje lichter, ik had meer ruimte in mijn hoofd en minder zorgen."

"Het aanzetten tot schrijven was voor mij van belang en dat deden deze opdrachten wel. Ik heb heel veel geschreven tijdens de voorbije dagen en weken. Hele fijne opdrachten."

2. Wat is helend schrijven?

De structuur van de workshopreeks

In de reeks 'Helend schrijven' komen mensen vier keer samen om te schrijven rond ervaringen van racisme aan de hand van (creatieve) oefeningen en vragen. Een maand later volgt dan een ongedwongen terugkommoment. Er wordt ook ruimte gemaakt om elkaars werk te verkennen. De reeks is bedoeld voor iedereen die slachtoffer is van racisme, en dat wil koppelen aan de helende kracht van (samen) schrijven.

Deelnemers hoeven geen ervaren schrijvers te zijn; er wordt geen focus gelegd op grammatica of zinsbouw. Er is geen therapeutische ondertoon, het gaat voornamelijk over de zin om te verbinden en te delen, in jezelf te kijken en een stukje te helen. Het is een intensieve reeks, omdat er – naast het emotionele werk – ook huiswerk wordt meegegeven.

Deze sessies leiden niet tot een volledig verhaal of boek, maar geven een aanzet om vorm te geven aan wat we voelen en hoe we dit kunnen verwoorden, en aanvullend hoe we in de toekomst het schrijven kunnen aanhalen als een vorm van verwerking. Ze zijn ook bedoeld om de schrijvers de motivatie en goesting aan te bieden om te blijven schrijven, of dat nu helend is of niet.

De nadruk ligt ook op het delen van deze verhalen in groep, en hoe het verhaal bij anderen binnenkomt en omgekeerd. Het gaat om samen 'helen'.

Er vinden intakegesprekken plaats vóór de aanvang van de reeks. Tijdens het intakegesprek kan je polsen naar de motivatie en de verwachtingen van de geïnteresseerden. Je kan zelf ook uitleggen wat de reeks inhoudt en hoe je het als begeleider wilt aanpakken. Ook is het goed om te vermelden dat het een intensieve reeks is waar ook huiswerk meegegeven wordt.

De reeks zelf is opgebouwd uit vier thema's, het hoofdthema van elke sessie is de kapstok voor de oefeningen in die sessie.

	Hoofdthema
Sessie 1	Kennismaking, praktische afspraken, introductie van 'helend schrijven' en racisme
Sessie 2	Gebeurtenissen, personen, ruimtes
Sessie 3	Kwetsbaarheid, weerbaarheid en veerkracht
Sessie 4	De schrijver in jou

Elke sessie is steeds opgebouwd uit 7 onderdelen. Op de volgende pagina's leg ik die opbouw in algemene termen uit. In het hoofdstuk 'Opzet van de workshopreeks' wordt specifieker in gegaan op de invulling van de verschillende onderdelen.

1. Check-in
Iedere persoon krijgt maximaal 3 minuten de tijd om te praten, bijvoorbeeld om te vertellen hoe het met hen gaat, te reflecteren op de vorige sessie of om de verwachtingen over de inhoud van de workshop te formuleren. Anderen mogen niet tussenkomen. De begeleider doet hier ook aan mee en begint.

2. Overlopen van de groepsafspraken
Tijdens de eerste sessie worden in groep afspraken gemaakt, zo kunnen mensen aangeven wat ze nodig hebben om zich veilig te voelen. Deze afspraken worden elke sessie samen nog eens doorgenomen. De afspraken kunnen zijn:

- Alles wat hier verteld wordt, is vertrouwelijk. Dat betekent dat de verhalen die worden gedeeld niet de ruimte/groep mogen verlaten.

- Ga niet in discussie over de ervaringen die je hoort. Laat elke ervaring in zijn waarde en relativeer of minimaliseer die niet.

- Laat mensen uitpraten wanneer ze aan het woord zijn. Hen onderbreken geeft de (ongewilde) boodschap mee dat wat ze vertellen niet belangrijk is.

- Respecteer elkaars mening en beleving in alle zachtheid.

- Agree to disagree, het gaat in deze sessies niet over gelijk krijgen, maar over ervaringen delen. Wees je daarvan bewust, en leg je neer bij een meningsverschil indien je merkt dat een discussie verhit kan raken.

- Sta stil bij hoeveel ruimte je inneemt, blijf dus niet doorhameren op bepaalde onderwerpen, en besef dat er een beperkte tijd is en iedereen ruimte heeft om aan het woord te kunnen.

- Feedback geven kan, maar doe het constructief en respectvol. Je kan bijvoorbeeld ook positieve zaken opmerken. Je kan tips geven en hoeft daarbijde ander niet expliciet te verbeteren.

- Zet je telefoon tijdens de sessie af, het is heel vervelend als een deelnemer voortdurend op het scherm kijkt. Dit geldt ook voor het geluid van de telefoon.

- Tijdens het schrijven wordt er gezwegen. Soms zijn twee of meer deelnemers eerder klaar dan de rest. Het is niet de bedoeling dat die dan gaan keuvelen, het stoort de anderen die nog aan het schrijven zijn.

3. Voorlezen van een gedicht, tekst, inzicht of quote
De bedoeling van het voorlezen van de tekst is inzetten op (h)erkenning van racisme, of het stimuleren van veerkracht en weerbaarheid. Belangrijk is dat de gekozen tekst geschreven werd door iemand die doelwit is van racisme. Je kan de deelnemers ook

vragen zelf een tekst mee te nemen. Deze tekst kunnen ze zelf geschreven hebben, of geselecteerd uit werk van iemand die ze graag lezen.

4. Acht minuten freewriting

Freewriting (of 'rauw schrijven', zoals ik het graag noem) is een techniek waarbij je jezelf 'los' schrijft. We nemen pen en papier, en gaan gewoon schrijven zonder nadenken gedurende acht minuten (timer wordt opgezet). Wat je neerschrijft heeft geen enkel belang voor de buitenwereld, want deze schrijfsels worden nooit met iemand gedeeld. Ze zijn 100% voor jezelf. Wanneer je blokkades en weerstand voelt, schrijf je die gevoelens gewoon mee op. Maak je fouten, schrijf je gewoon door. Je hoeft niets door te strepen, niet op grammatica te letten, niet op structuur of samenhang, eigenlijk hoef je helemaal niets behalve schrijven wat in je opkomt. Je mag je pen ook niet van het papier halen. Loop je vast? Dan herhaal je het vorige woord of de vorige zin en dan komt er wel iets nieuws. Je bent expert in je 'eigen' taal. Vrij schrijven is niet gelinkt aan falen maar aan doorbreken. Het is een manier van doorbreken zonder getuigen.

Achteraf kan je wat je neerschreef weggooien, verscheuren of verbranden. Dat laatste is geen must maar kan helpen om je helemaal vrij te voelen wanneer je eraan begint. Het is bewezen dat wanneer je je gevoelens neerschrijft en weggooit, dit kan zorgen voor een vorm van verwerking.

Er wordt aan de deelnemers gevraagd om dit elke dag te doen doorheen de duur van de reeks.

Het is bewezen dat wanneer je je gevoelens neerschrijft en weggooit, dit kan zorgen voor een vorm van verwerking.

5. Bespreking van het huiswerk (in sessie 1 is dit de kennismaking)

Hier wordt alle tijd voor genomen om te delen en uit te wisselen. Er wordt benadrukt dat de deelnemers zo ver gaan als ze zelf willen in het delen, wanneer ze (delen van) het verhaal willen bewaken is dat helemaal goed.

6. Schrijfoefeningen met nabespreking

Dit zijn oefeningen die tijdens de sessie gedaan worden. Er wordt een opdracht gegeven, dan schrijven we samen gedurende een bepaalde tijd met de timer op, dan wordt in groep de tekst voorgelezen en besproken. De laatste schrijfoefening is bij elke sessie een pictogram-oefening, waarbij de deelnemers een oefening krijgen die gelinkt is aan een afbeelding. Deze oefeningen zijn luchtiger.

7. Check-out

Er wordt een afsluitende ronde gedaan over wat je nog wil delen, wat je leerde, welke vragen je meeneemt en of je opmerkingen of suggesties hebt. De begeleider doet hier ook aan mee en sluit af.

Er is ook een terugkommoment, ongeveer een maand nadat de reeks is afgelopen. Zo hebben deelnemers en begeleiders de kans elkaar terug te zien, en terug te koppelen over hun ervaringen. Er kan dan ook afgetoetst worden of er deelnemers zijn die nood hebben aan professionele opvolging.

Doelen van helend schrijven

- Samen een veilige omgeving creëren.
- Motiveren en prikkelen om schrijven als middel te gebruiken om weerbaarheid en veerkracht aan te dikken of op te bouwen.
- Zorgen voor (h)erkenning door ervaringen uit te wisselen in groep, waardoor deelnemers uit het gevoel kunnen stappen er alleen voor te staan (uit het isolement stappen).
- Verschillende oefeningen aanreiken zodat de schrijvers nadien zelf kapstokken hebben om (helend) te schrijven.
- Woorden vinden om uit te drukken wat racisme met ons doet op alle vlakken; woorden geven aan de angst maar ook aan de hoop.
- Kans om lotgenoten te ontmoeten met de gemeenschappelijke interesse om te schrijven: groepscontact en netwerk ondersteunen op een natuurlijke, ongedwongen manier.
- De mogelijkheid om uit de klassieke Eurocentrische schrijf-en-verbeter stijl te stappen (nadruk op innerlijk proces, niet op grammatica en resultaat).
- Motiveren om uit eventuele strakke denkbeelden te stappen, en fantasie en creativiteit te gebruiken om stappen te zetten in het heelproces.
- Uitwisselen van strategieën rond omgaan met racisme.
- Stilstaan bij wat je zelf nodig hebt wanneer je met racisme geconfronteerd wordt.
- Een ruimte bieden waar racisme expliciet afgekeurd wordt.

Praktische randvoorwaarden

- De sessies vinden kort na elkaar plaats (een keer per week) om de groepssfeer en de motivatie te garanderen.
- De sessies duren telkens tweeënhalf uur.
- Zorg voor water, thee en koffie voor de deelnemers.
- Zorg voor een versnapering tijdens de pauze, je kan de deelnemers ook aanmoedigen zelf iets mee te brengen voor de groep.
- Zorg voor een gezellige warme ruimte, waar de privacy gegarandeerd is.

- Laat de deelnemers een halfuurtje vroeger komen als ze daar zin in hebben, zo creëer je ruimte om elkaar informeel te leren kennen voor de sessie start.

- Ga in een kring aan tafel zitten zodat je elkaar kan zien wanneer er teksten of verhalen gedeeld worden.

- Voorzie een ruimte zodat deelnemers zich kunnen afzonderen indien ze daar nood aan hebben, of kunnen bidden tijdens de pauze.

- Een groep bestaat uit minimaal 4 deelnemers, en maximaal 7.

- Leg alles wat je nodig hebt op voorhand klaar. Zo vermijd je dat je tijdens de sessie afgeleid bent omdat je nog iets moet zoeken of printen.

- Verzamel de tips die tijdens de sessie besproken worden en stuur ze na elke sessie in een korte mail door, samen met de huiswerkopdracht.

- Deelnemers kiezen zelf of ze liever op hun laptop werken, of met de hand schrijven. Een uitzondering is de freewriting oefening, die uitsluitend met de hand gedaan mag worden (dat heeft iets te maken met de verbindingen in de hersenen).

- Voorzie een schriftje, of vraag aan de deelnemers om het mee te brengen. Daar kunnen ze in freewriten, en kunnen ze ook de pictogram-oefeningen kleven als ze daar zin in hebben (als een soort van plakboek).

- De groep waarmee je start is de groep waarmee je afsluit. Nieuwe leden bij de groep toevoegen tijdens de reeks brengt het proces, de groepssfeer en het gevoel van veiligheid in het gedrang.

Aandachtspunten voor de begeleider

De begeleider is een ervaringsdeskundige, en dus zelf doelwit van racisme. Zoals eerder aangegeven is dit belangrijk, aangezien het een gevoelig thema is waar je de nuances gevoelsmatig kan leggen als je het zelf meemaakt. Ook zorgt dit voor (h)erkenning en een veilig gevoel bij de deelnemers.

Verdiep je in de maatschappelijke, interpersoonlijke en psychologische mechanismen die samengaan met racisme, het helpt je de ervaringen die je hoort, te kaderen. Je herkent dan ook bepaalde coping-mechanismen en kan ze tijdens het gesprek benoemen. Ik heb regelmatig te horen gekregen van slachtoffers van racisme dat ze zelf anders hadden moeten reageren, waarbij ze de schuld bij zichzelf leggen. Het begrijpen en benoemen van racisme als overkoepelend en structureel probleem plaatst dat schuldgevoel in een andere context.

Het externaliseren van onrecht (met andere woorden: het werd je aangedaan door iemand anders, het is niet jouw schuld) zorgt ervoor dat men minder schuldgevoel ervaart. Verdiep

je ook in de effecten van racisme en stress. Zo kan je bepaalde reacties gemakkelijker plaatsen en bespreken. Het benoemen van racisme (o.a. micro-agressies) maakt het 'onzichtbare' zichtbaar.

Je neemt niet deel aan de oefeningen, zodat er genoeg ruimte overblijft om het overzicht te bewaren en de gesprekken te begeleiden. Actief luisteren is de voornaamste taak die je hebt. Daarnaast is het uitwisselen van ervaringen tussen de deelnemers ook erg belangrijk; dit is de basis van het heelproces. Het gaat dus niet over jou, het gaat over de groep. Je kan deelnemen aan de gesprekken, maar blijf in je begeleidende rol.

De nagesprekken kunnen geleid worden aan de hand van open vragen. Met andere woorden: geen vragen waar met enkel 'ja' of 'nee' op geantwoord kan worden. Een voorbeeld is: 'Wat was jouw gevoel daarbij?' in plaats van 'Vond je het erg?'. Begin je vragen dus met wie, wat, waarom, hoe of wanneer.

De telefoons gaan uit tijdens de sessies, die van de begeleider ook! Tijdens de bespreking van de schrijfoefeningen gaan de laptops even dicht, zodat deelnemers zich helemaal kunnen focussen op het gesprek.

Het is belangrijk dat de begeleider van de workshopreeks een ervaringsdeskundige is, die dus zelf doelwit is van racisme.

Wanneer je merkt dat een getuigenis je raakt, mag je dit benoemen. Het is voor jou als begeleider evengoed een emotioneel proces. Waak er wel over dat je je hier niet in verliest, anders bestaat het gevaar dat je focus verschuift van de groep naar jezelf.

Soms kan het onwennig aanvoelen wanneer iemand emotioneel wordt. Laat dat gevoel van onwennigheid er zijn. Omdat je de verwachtingen van de deelnemers al hebt besproken tijdens de intakegesprekken, heb je al een idee wat die persoon op dat moment nodig heeft. Op een rustige toon en met open vragen doorvragen over de emotie of het verhaal dat gedeeld werd, kan de persoon en de groep deugd doen.

Wanneer je merkt dat de persoon het heel moeilijk heeft, kan je nadien nog even contact opnemen en vragen wat die nodig heeft, en eventueel refereren naar de lijst van psychologen en therapeuten. Volg dit ook op, door af en toe bij de persoon in kwestie te polsen hoe het proces verloopt. Doe dit in een één op één gesprek, aangezien dit in groep onveilig of stigmatiserend kan aanvoelen. Geef ook mensen in de groep de kans om te reageren, maar baken minimaliserende opmerkingen en plaatsvervangend lijden af. Het feit dat die persoon zich kwetsbaar opstelde, en dat dit er mag zijn en moedig is, moet benoemd worden.

Humor is belangrijk, zorg regelmatig voor een luchtige noot doorheen de gesprekken. Het is geen therapie. Stel jezelf ook de vraag: hoe maak je de sfeer luchtiger wanneer je aanvoelt dat dat nodig is?

Respecteer de eigenheid van elke deelnemer. Sommige mensen zullen veel delen, anderen

zijn er aarzelend in of hebben er niet per se behoefte aan. Ook dit is iets wat je in het voorgesprek kan aftoetsen. Niet iedereen hoeft dezelfde hoeveelheid inbreng te hebben, luisteren kan even helend zijn als praten.

Sta stil bij je eigen talenten en kracht. Hoe wend je die aan tijdens deze reeks?

Wees flexibel in het aanpassen van de schrijfoefeningen. Soms voel je aan dat een oefening toch niet evident is door de sfeer die er heerst of de evolutie van de gesprekken. In het onderdeel 'extra oefeningen' kan je kiezen uit vervangende oefeningen. Of je kan er zelf een bedenken.

Bij de bespreking van de schrijfoefeningen zijn er drie gouden regels om in gedachten te houden:

1. Deelnemers krijgen expliciet spreekruimte
2. Wat hen is overkomen, wordt erkend als onaanvaardbaar
3. Er heerst een algehele sfeer van veiligheid en geborgenheid

Heb oog voor nazorg. Bij sommige deelnemers kan het schrijven over hun ervaringen een trigger zijn voor emoties of herinneringen uit het verleden. Meer informatie over hoe je hier op kan ingaan vind je onder het luik 'Weerbaarheid en veerkracht'.

3. De dynamiek van het schrijven

Schrijven als manier om te helen is niet nieuw, ik ontdekte tijdens het proces dat er verschillende boeken over geschreven zijn. Je kan je dus zeker verder verdiepen in deze vorm van helen door 'helend schrijven' of 'healing writing' in te geven als zoekterm.

De oefeningen zijn zo bedacht dat je geen held moet zijn in het schrijven om ze te maken. Aan de andere kant kan je er zo ver in gaan als je zelf wil.

Zoals ik eerder aangaf, is de Nederlandse taal voor veel mensen met een migratieachtergrond gelinkt aan heel wat triggers. Voor mensen die hier opgroeiden kan het onder andere gaan over de voortdurende (negatieve of positieve) opmerkingen op het taalgebruik, voor nieuwkomers gaat het gepaard met de onzekerheid van de kennis van het Nederlands die gelinkt wordt aan burgerschap.

Deze mechanismen hebben een invloed op hoe er (onbewust) met taal omgegaan wordt. Doorheen de geschiedenis en vanuit ons Eurocentrisch onderwijssysteem zijn de 'grootste' schrijvers voornamelijk witte mannen. Ik zeg niet dat dit de enige oorzaak is bij de faalangst die soms de kop opsteekt wanneer het over schrijven gaat, maar het is interessant om in je achterhoofd te houden.

Een sterk boek dat je kan doornemen ter voorbereiding is *The Antiracist Writing Workshop - How to decolonize the creative classroom* van Felicia Rose Chavez. Je kan het volledige boek hier vinden.

Schrijvers gaan er gemakkelijk van uit dat de eerste versie van een tekst meteen perfect moet zijn. 'Helend schrijven' verschuift de nadruk van het eindresultaat naar het belang van het schrijfproces.

Soms merk je dat een deelnemer worstelt met een bepaald struikelblok tijdens het schrijven. Dit kan bijvoorbeeld gaan over dyslexie, faalangst of verlegenheid. Verdiep je als begeleider in die aspecten om tijdens de workshops te weten hoe je de deelnemer in diens kracht kan zetten. Dit kan gaan van het bespreken van een lijst met bekende schrijvers die dyslexie hebben, tot het regelmatig positief bevestigen van het werk van die deelnemer. Je voelt als begeleider aan of je dit specifiek benoemt, of net niet. Sommige mensen hebben niet graag dat hun valkuil openlijk besproken of benoemd wordt, anderen vinden dat net bevrijdend. Ook dit is iets waar je in het intakegesprek naar kan polsen.

Wanneer deelnemers zin hebben om in een andere moedertaal dan het Nederlands te schrijven, kan dit niet anders dan aangemoedigd worden. Bij het gesprek is het een idee om de tekst door deepl.com te halen, zodat de inhoud toch in diepte besproken kan worden met de groep. Pols bij de deelnemers wat ze zelf het liefst hebben.

Ik leg altijd de nadruk op de sterkte van een eerste kladversie van een tekst. Schrijvers gaan er gemakkelijk van uit dat een tekst meteen perfect moet zijn om goed te zijn. We leren van jongs af aan dat resultaten het belangrijkst zijn, zo is ons schoolsysteem (jammer

genoeg) opgebouwd. Door de nadruk te verschuiven naar het schrijfproces in plaats van het eindresultaat, hecht je belang aan de stappen die ondernomen worden om tot dat resultaat te komen. Deze stappen zijn een cruciaal onderdeel van het opbouwen en/of onderhouden van wilskracht, (h)erkenning en het gevoel van bestaansrecht.
Onafgewerkte teksten voorlezen en uitwisselen is inzetten op het belang van het traject dat je als schrijver aflegt.

In het verlengde hiervan is het interessant in de groep de vraag te stellen hoe ze zich een schrijver voorstellen, wat ze verwachten van een schrijver, hoe ze denken dat een schrijver leeft (zowel emotioneel, financieel, professioneel, noem maar op). Deze vragen kunnen een startpunt zijn om te reflecteren over de (voor)oordelen ten opzichte van de schrijver in jezelf. De antwoorden kunnen dat beeld bekrachtigen of net ontkrachten, dit is zeker de moeite om te verkennen. Ik gebruik een vorm van deze oefening tijdens het terugkommoment (waarover verderop meer).

Het komt voor dat deelnemers hun huiswerk niet maken. Hier hoeft geen probleem van gemaakt te worden. Wel is het interessant om niet-veroordelend te polsen wat de reden ervoor was.

Wanneer de groep aangeeft dieper in te willen gaan op de inhoud van de geschreven teksten, is er een gemakkelijke techniek om hiervoor aan te bieden: de Visual Thinking Strategy. Wanneer iemand een tekst af heeft, vraag je de groep om feedback te geven. Modereer het gesprek tussen de deelnemers zonder er zelf inhoudelijk aan deel te nemen. Stel de groep de volgende drie vragen over de voorgelezen tekst: Wat weet je? Hoe weet je dat? Wat is er nog meer? Laat het gesprek vervolgens de vrije loop. Dit gaat niet over positieve of negatieve feedback, het gaat over het bespreken van de grijze zone daartussen.

Het gebeurt dat deelnemers hun huiswerk niet maken. We zijn niet op school, dus hier hoeft geen probleem van gemaakt te worden. Wat wel interessant is, is om niet-veroordelend te polsen waarom het huiswerk niet gemaakt werd. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat de opdracht te confronterend was, of dat iemand er op een andere manier weerstand bij voelde. Hierover in gesprek gaan, kan zorgen voor (h)erkenning en het wegnemen van barrières. Soms kan het uiteraard ook gewoon met tijdgebrek te maken hebben.

Je kan elke les afsluiten met een schrijftip, een leuke bron hiervoor is Schrijfvis.nl. Hier vind je naast een uitgebreid aanbod aan creatieve schrijfcursussen ook heel wat toffe schrijftips!

Feedback geven is niet altijd een gemakkelijke opgave. Tijdens deze sessies hoeft dat ook niet. Maar moest het er toch plots van komen, is het een fijne manier om af te toetsen bij de schrijver wat die zelf anders zou willen aan de tekst, en waar die wel heel tevreden over is. Dit gesprek kan dan aangevuld worden met input uit de groep.

4. Weerbaarheid en veerkracht

Terugveren en voor jezelf opkomen

Tijdens de sessies van de eerste reeks 'Helend schrijven' merkte ik dat het delen van ervaringen rond racisme bijdraagt aan het helingsproces. Toch is er meer nodig. Inzetten op weerbaarheid en veerkracht is van fundamenteel belang voor een duurzame versterking van het welzijn van mensen die doelwit zijn van racisme.

Veerkracht gaat over het vermogen om terug te veren na tegenslagen en je aan te passen aan stress-situaties of aan (ingrijpende) negatieve ervaringen. Het is een kracht die van binnenuit komt en waar je energie uit haalt.

Weerbaarheid betekent dat je voor je eigen wensen, grenzen en behoeften kunt opkomen. Het is een kracht die van jezelf uitgaat naar de buitenwereld toe.

Het werken rond racisme-incidenten brengt uiteenlopende emotionele reacties met zich mee. Waar de één vrij luchtig over het onderwerp kan praten, zal de ander veel moeite hebben om uit diens woorden te komen. Er zijn ook verschillende reacties op wat ons overkomt. Sommige mensen klappen dicht, anderen gaan in confrontatie-modus, nog anderen beginnen te lachen. Het luisteren naar getuigenissen van anderen heeft ook een impact op ons mentaal welzijn. We kunnen situaties herkennen, en bijvoorbeeld hopen dat het ons of onze naasten nooit (meer) overkomt.

Lijst met psychologen en therapeuten

Bij sommige mensen kan het intensief inzoomen op wat ze ervaren hebben eerdere gevoelens of ervaringen triggeren. Als begeleider moet je je ervan bewust zijn dat je niet alle expertise hebt om met psychische kwesties om te gaan, en dat de hulp van een expert soms wel degelijk nodig is. Ik geef de deelnemers dan ook een lijst mee met namen van therapeuten en psychologen die professioneel bezig zijn met racisme en trauma, en die ondersteuning kunnen bieden in een veilige omgeving. Dit zijn professionals die het proces niet onderbreken met micro-agressies, vooroordelen en stereotypen, en die affiniteit hebben met hoe mensen met een migratieachtergrond bewegen in de maatschappij. Dit opiniestuk van Sayira Maruf gaat dieper in op het belang van dit aanbod.

Ik benadruk bij het meegeven van de lijst dat we niet kunnen instaan voor de kosten, en ook niet voor of ze snel een afspraak kunnen krijgen. Met het delen van deze lijst wil Kif Kif ook geen waardeoordeel vormen over de kwaliteit van de dienstverlening, maar enkel suggesties doorgeven uit ons netwerk.

De lijst kan iemand tenminste al een eindje op weg helpen.

Ama Kissi is doctor in de psychologie en klinisch psycholoog. Als onderzoekster (verbonden aan de Universiteit Gent) verricht ze onderzoek naar raciale discriminatie binnen de (mentale) gezondheidszorg. Als psycholoog behandelt ze voornamelijk (jong) volwassenen met interpersoonlijke (d.w.z. problemen in de relatie met anderen), identiteit-gerelateerde en psychische problemen.

Birsen Taspinar werkt sinds 22 jaar als systeemtherapeute en is tevens een gediplomeerde EMDR-therapeute. Ze volgde opleidingen rond transgenerationeel trauma en transculturele en cultuursensitieve hulpverlening.

Brenda Anyango behandelt (jong)volwassenen vanuit een ruim gedragstherapeutisch kader, o.a. door het gebruik van Acceptance en Commitment Therapie (ACT) en schematherapie, aangevuld met cultuursensitief zorg.

Wissam El Bairi heeft jaren ervaring in het psychologisch behandelen van psychiatrische problemen en het werken met schematherapie.

Horia Bali houdt je als gestalttherapeut een spiegel voor en helpt je het andere in jezelf te ontsluiten.

Miranda Aerts is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Ze onderzoekt ook de enorme impact van interlandelijke adoptie.

Dominique Mertens is klinisch psycholoog-psychotherapeut en praktijkhouder van Elipsa. Naast haar therapeutisch werk is ze geïnteresseerd in alles wat te maken heeft met patiëntenparticipatie, chronische zorg en inclusie binnen psychotherapie.

Farida Zarouali biedt in haar praktijk in Hoboken zowel individuele als relatie-en gezinstherapie. Voor traumaverwerking gebruikt ze de techniek EMDR (Rapid Eye Movement Desensition and Reprocessing).

De Zefier is een divers-sensitieve psychologenpraktijk voor psychische en emotionele problemen, identiteitsvragen (etniciteit, multi-etniciteit, gender, seksuele geaardheid), discriminatie-ervaringen en geloofs- en 'cultuurgebonden' kwesties.

De instagrampagina **Black Mental Healthcare** verzamelt de gegevens van zwarte zorgverleners.

Op de website vindeentherapeut.be kun je specifiek zoeken naar therapeuten die werken rond racisme, of rond etniciteit.

Tips om te delen met de groep

Ik geef graag ook enkele tips rond het onderhouden en/of opbouwen van veerkracht en weerbaarheid mee, die je met de groep kan delen. Ze zijn niet allesomvattend, maar vormen een begin.

- Deel je verhalen met mensen bij wie je je veilig voelt. Ervaringen voor jezelf houden werkt op termijn isolerend. Hierdoor kun je je beginnen afvragen of jij de enige bent met een bepaalde ervaring. Dat is meestal niet zo.

- Sta stil bij wat je coping-strategie is bij gevallen van racisme en micro-agressie (negeren, confronteren, informeren, humor). Eens je dat weet, ga je jezelf minder de schuld geven over hoe je reageerde. Je bent wie je bent. Ben je niet blij met je eigen strategie? Probeer dan andere reacties toe te passen, maar wees niet boos als dat toch niet lukt. Wil je helemaal niet reageren? Prima!

- Sta stil bij wat je zelf nodig hebt nadat je geconfronteerd geweest bent met een racistisch incident. Ben je iemand die opknapt van in de zetel hangen, van sporten, lezen, tuinieren, mediteren, schrijven, staren of gaan feesten? Doe dat dan. Lucht wenen je op? Doe dat dan. Uitzoeken wat jij op dat moment nodig hebt, helpt je om terug te komen bij jezelf. Je kan dit ook vragen aan iemand die je goed kent, om samen op zoek te gaan naar wat jou ontspanning en rust brengt. Merk je op dat je neigt naar negatieve coping-mechanismen die jou schade toebrengen, laat je hierin begeleiden.

- Focus regelmatig op wat je verbindt met de wereld en de verhalen om je heen, in plaats van waarin je verschilt.

- Welke talenten en krachten bezit jij? Sta er bij stil. Gebruik ze. Ze voeden je innerlijke ziel en sterken je zo aan.

- Weet dat het niet ok is dat je doelwit bent van racisme. Wat je meemaakt kan niemand in je omgeving minimaliseren of relativeren.

- Zoek evenementen op die inzetten op veerkracht van mensen die doelwit zijn van racisme, en die inzetten op de antiracistische strijd. Zo voel je dat je er niet alleen voor staat en dat er wel degelijk stappen gezet worden. Je kunt, als je daar tijd voor hebt, actief deel worden van een beweging.

- Lees boeken, beluister podcasts, kijk films waar racisme expliciet afgekeurd wordt en/of waar mensen contra-stereotiep aan bod komen.

- Voor mensen met gemengde roots is dit document interessant om door te nemen.

- Leer je lichaam lezen. Stress heeft – naast mentale gevolgen – vaak ook fysieke gevolgen zoals vermoeidheid, koortsblaasjes of spierpijn. Wanneer je op tijd deze signalen oppikt, kan je (voor zover dat mogelijk is) preventief diepe rust en ontspanning opzoeken.

- En tot slot: Je hebt het recht je niet te verantwoorden voor wie je bent, wat je roots zijn en hoe je in het leven staat. 🖕

5. Opzet van de workshopreeks

Intakegesprekken

Voor de reeks start is het interessant – zowel voor de deelnemers als voor de begeleider – om individuele intakegesprekken te plannen. Maak in de aankondiging van het evenement heel duidelijk dat deze gesprekken geen motivatie- of selectierondes zijn, maar kennismakingsgesprekken, en dat ze ook niet verplichten tot deelname.

Tijdens deze gesprekken kan afgetoetst worden wat de verwachtingen zijn en wat de deelnemer en begeleider voor elkaar kunnen betekenen. Deze intakegesprekken zorgen er ook voor dat deelnemers die toch niet meteen voelen dat het iets voor hen is, kunnen afhaken voor de reeks start. Het is fijn voor de groep wanneer er meer kans is dat alle deelnemers tot het einde blijven terugkomen, in plaats van dat er na één sessie verschillende mensen afvallen. Een intakegesprek stimuleert ook een effectief engagement. Laat een gesprek niet langer dan 20 minuten duren. Het kan zowel fysiek als online doorgaan.

Zachtheid Luisteren
Schrijven Commitment Delen
(h)erkenning Voorzichtig
Leren van elkaar Ruimte voor elkaar
Onzekerheid Veiligheid
Positief zijn Luchtigheid erin houden
Bang om fouten te maken Hoop
Gevoelens in woorden Rust
Creativiteit Loslaten
Corrigeren/feedback
Communicatie Drempels overwinnen

Verwachtingen die deelnemers uitspraken tijdens de intakes van de workshopreeks in 2022

De concrete vragen die gesteld kunnen worden:

- Wat is voor jou het belangrijkste: het schrijven of het delen van ervaringen? Of allebei?
- Schrijf je voornamelijk voor jezelf (proces) of om te publiceren (resultaat)?
- De workshopssessies kunnen soms emotioneel worden, hoe ga je hier mee om (zowel bij jezelf als bij iemand in de groep)? Is er iets waar dan extra rekening mee gehouden kan worden?
- Zijn er onderwerpen of dingen die je extra triggeren, en hoe heb je het liefst dat hiermee omgegaan wordt indien ze toch aan bod komen?
- Is er nog iets waar we rekening mee moeten houden of waar je behoefte aan hebt tijdens de reeks?
- Wat hoop je te leren?
- Heb je nog vragen?

De verwachtingen die de deelnemers hebben kan je verzamelen in woorden op een blad of bord, en tonen tijdens de eerste sessie. Meestal kan iedereen zich herkennen in de woorden van elkaar, het zorgt voor verbinding.

Sessie 1 | Kennismaking, praktische afspraken, introductie van 'helend schrijven' en racisme

Check-in: Iedere persoon krijgt 3 minuten de tijd om enkele vragen te beantwoorden over hoe het gaat, welke verwachtingen ze hebben over de inhoud van de workshop. De anderen mogen niet tussenkomen, de begeleider begint.

Samen afspraken opstellen: Wat hebben de deelnemers nodig om zich veilig te voelen? Zie voor meer toelichting en enkele voorbeeldafspraken ook hoofdstuk 2 (pagina 8).

Jullie kunnen een kort gesprek hebben over de verwachtingen die tijdens de intake uitgesproken werden. Herkent iedereen zich in deze woorden? In welke wel en welke niet?

Lezen van een openingstekst: Zoek teksten uit die inzetten op veerkracht, en van auteurs die ook doelwit zijn van racisme.

Bespreking van je werkwijze: Vervolgens kan je overlopen wat de sessies gaan inhouden en hoe je graag te werk gaat. Dit is ook een moment om jezelf voor te stellen en uit te leggen waarom je dit organiseert. Hier kan aangegeven worden dat consequente aanwezigheid van de deelnemers belangrijk is voor de sfeer in de groep, alsook het maken van de huistaken. Er kan ook in groep besproken worden hoe de verschillende deelnemers het liefst hebben dat gereageerd wordt als ze het emotioneel moeilijk krijgen, zodat de leden van de groep dat van elkaar weten. Het is ook belangrijk om te benoemen dat deelnemers het moeten aangeven wanneer het niet gaat, zowel om de eigen grenzen te bewaken als de sfeer in de groep. En wat verwachten de deelnemers van de begeleider?

Wat het schrijven betreft, geef je mee dat elke schrijfvorm mogelijk is zoals opinie, dagboek, rijm, proza, spoken word. Het maken van schrijffouten is geen probleem, en de deelnemer kiest zelf of die de oefeningen met de hand of de computer doet.

Het is niet de bedoeling om een boek of een verhaal te beogen (vier avonden is veel, maar ook niet zó veel), maar de korte schrijfoefeningen kunnen de deelnemers wel een richting geven in hun relatie met het schrijven. Welk genre heeft hun voorkeur, welke zaken triggeren hen?

De teksten die deelnemers schrijven in het kader van de oefeningen, kunnen voorgelezen worden, maar dit is geen verplichting. Het belangrijkste is dat de deelnemer zich veilig genoeg voelt om te delen.

Licht kort toe wat helend schrijven is: Helen is een persoonlijk proces, het betekent voor iedereen iets anders en vertelt steeds een uniek verhaal. Helend schrijven is niet zomaar schrijven. Het is het beschrijven van (negatieve) ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens een mogelijk herstelproces.

Helend schrijven kan je helpen om afstand te nemen van je (negatieve) ervaringen, maar geeft je ook inzichten in je positieve ervaringen. Op die manier ontdek je de weg van jouw persoonlijke helen en wat je wel en niet geholpen heeft. Daarmee vergroot je niet alleen je eigen mogelijkheden, maar kun je ook de kracht van anderen vergroten.

Het delen en neerschrijven van je verhalen is vaak net zo waardevol voor anderen als voor jezelf. Schrijven an sich is helend, en dit is wetenschappelijk bewezen. Het gaat over verbindingen maken in je hoofd.

Voor meer toelichting over wat helend schrijven is, zie opnieuw hoofdstuk 2.

Opdracht | Freewriting (8 minuten): Je zet de timer op acht minuten en schrijven maar! Meer informatie over freewriting vind je op bladzijde 9.

Groepsgesprek: Dit is een interessant gesprek om mee te starten, want het begrip racisme wordt door elk individu anders ingevuld. Er wordt veel over gepraat, maar wat is racisme voor jou?

Je kan bepalen hoeveel tijd je hieraan besteedt afhankelijk van hoeveel tijd je nog hebt.

Schrijfoefening (15 minuten): We zitten in een computerspel, en je krijgt een superkracht toegewezen die je de mogelijkheid geeft te strijden tegen racisme. Beschrijf die superkracht en gebruik daarbij zoveel mogelijk details en zintuigen. Hoe manifesteert die kracht zich, wanneer komt die op, wat is de zwakke plek van de superkracht, is het een geheim of weet iedereen het, hoe zie je er zelf uit wanneer je de kracht gebruikt, waar scoor je de meeste punten mee?

Pictogram-oefening: Racisme is op reis, en je wil die vertellen wat je bijbleef na dit groepsgesprek. Elke deelnemer krijgt een blanco postkaart, waar die een kort 'bericht aan racisme' op schrijft.



Huiswerk tegen les 2: Schrijf een anekdote over een ervaring die je had als slachtoffer van racisme. Verwerk er duidelijk in wanneer het gebeurde, waar het gebeurde (de plaats), wie je steunpilaar was (nadien, of het gebrek eraan) en wie de dader. Reageerde je zelf? Waarom (niet)? Maximaal 450 woorden.

Vraag de deelnemers ook om elke avond 8 minuten te 'freewriten', maar controleer dit laatste niet als 'officieel' huiswerk.

Check-out: op het einde wordt een afsluitende ronde gedaan over wat je leerde, het is hetzelfde principe als de check-in, deze keer sluit de begeleider af.

Vergeet niet te vragen of er iemand eventueel een openingstekst wil meenemen voor de volgende sessie.

Sessie 2 | Gebeurtenissen, personen, ruimtes

Check-in: iedere persoon krijgt 3 minuten de tijd om enkele vragen te beantwoorden over hoe het gaat, welke verwachtingen ze hebben over de inhoud van de workshop. De anderen mogen niet tussenkomen, de begeleider begint.

Neem een moment om de gemaakte afspraken te overlopen.

Lezen van de openingstekst: Dit is een tekst die een deelnemer meebracht, of een tekst die je zelf koos.

Indien mensen hun huiswerk niet maakten kan dit eventueel nog tijdens de freewriting. Het kan interessante inzichten opleveren om even in gesprek te gaan over waarom het huiswerk niet gemaakt werd.

Opdracht | Freewriting (8 minuten): Je zet de timer op acht minuten en schrijven maar! Meer informatie over freewriting vind je op bladzijde 9.

Kort groepsgesprek: Hoe was de thuisopdracht? Hoe ging het freewriten?

Bespreking van de thuisopdracht: We lezen de verhalen van het huiswerk voor en benoemen de personen, steunpilaren en daders, alsook de plaats waar het beschreven incident plaatsvond. Heb je de situatie een plek kunnen geven? Zo niet, hoe zou dat wel kunnen? Zo wel, hoe deed je dat? Wat deed het met je om het op te schrijven?

Schrijfopdracht (maximaal 20 minuten): Herschrijf de anekdote van het huiswerk als krantenartikel, maar met een belangrijk verschil: het vindt plaats in een wereld waar racisme zwaar bestraft wordt. Vervang jezelf ook door zij/hij/die, … je kan de plek waar het plaatsvond en de mensen die erbij betrokken waren ook veranderen als je wil. De dingen die gezegd werden door de dader(s), worden wel behouden. Verzin een strafmaat die bepaald wordt door de rechtbank. De strafmaat kan zo ver gaan als je wil, laat je fantasie dus de vrije loop!

Nabespreking: Hoe voelt de situatie aan als het zogezegd over iemand anders gaat? Wat is het belang van tijd, ruimte, plaatsen, bijstaanders? Wat deed het bepalen van de strafmaat met jou? Hoe reageer jij op racisme, hoe zou je willen reageren? Zijn er plekken en/of personen die je mijdt? (ook online?)

Pictogram-oefening: Je geeft elke deelnemer een blanco doktersvoorschrift, en vraagt hen hun eigen voorschrift in te vullen. Wat heb je nodig als ondersteuning wanneer je al deze verhalen hoort? Bijvoorbeeld '100 gram reizen', 'een pipetje praten met vrienden', 'een snuifje schrijven'…

0.00000.00.000	Naam en voornaam van de voorschrijver
DOOR DE VOORSCHRIJVER IN TE VULLEN: Naam en voornaam van de rechthebbende:	
Voorbehouden aan het verpakkingsvignet	R/
Stempel van de voorschrijver	Datum en handtekening van de voorschrijver Einddatum van de uitvoerbaarheid:
GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT VAN TOEPASSING VANAF 1 november 2019	

Huiswerk tegen les 3: Schrijf een handleiding over jezelf die je kan afgeven aan personen in je omgeving of die je aan jezelf kan geven wanneer je net een racistisch voorval hebt meegemaakt. In deze handleiding staat onder andere wat je nodig hebt.

De volgende vragen kunnen je helpen om die handleiding te schrijven: waar word ik blij van, wat geeft me energie, waaraan ben ik gevoelig, hoe reageer ik als ik het moeilijk heb? Hoe begint iemand op zo'n moment best een gesprek met mij, hoe kan iemand merken dat ik het moeilijk heb? Wat kan ik zelf doen als ik het moeilijk heb en wat kan iemand uit mijn omgeving voor me doen? Wat moeten mensen vooral niet zeggen of doen? Schrijf maximaal 450 woorden.

Vraag de deelnemers ook om elke avond 8 minuten te 'freewriten', maar controleer dit laatste niet als 'officieel' huiswerk.

Check-out: op het einde wordt een afsluitende ronde gedaan over wat je leerde, het is hetzelfde principe als de check-in, deze keer sluit de begeleider af.

Vergeet niet te vragen of er iemand eventueel een openingstekst wil meenemen voor de volgende sessie.

Sessie 3 | Kwetsbaarheid, weerbaarheid en veerkracht

Check-in: iedere persoon krijgt 3 minuten de tijd om enkele vragen te beantwoorden over hoe het gaat, welke verwachtingen ze hebben over de inhoud van de workshop. De anderen mogen niet tussenkomen, de begeleider begint.

Neem een moment om de gemaakte afspraken te overlopen.

Lezen van de openingstekst: het kan een tekst zijn die iemand meebracht, of een tekst die je zelf koos.

Indien mensen hun huiswerk niet maakten kan dit eventueel nog tijdens de freewriting.

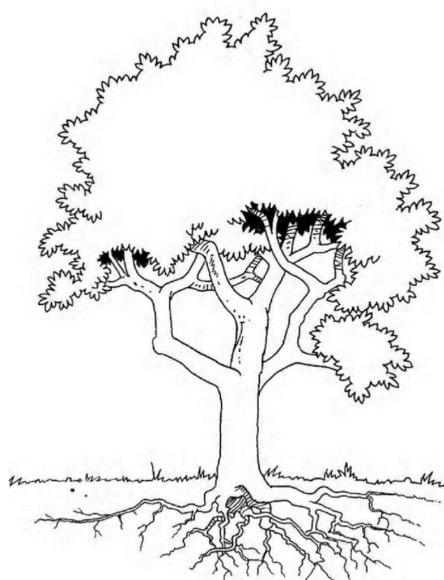
Het kan interessante inzichten opleveren om even in gesprek te gaan over waarom het huiswerk niet gemaakt werd.

Opdracht | Freewriting (8 minuten): Je zet de timer op acht minuten en schrijven maar! Meer informatie over freewriting vind je op bladzijde 9.

Korte groepsbespreking: hoe was de thuisopdracht? Hoe ging het freewriten?

We lezen de verhalen van het huiswerk voor en bespreken ze in groep. Wie herkent wat? De begeleider lijst alle tips op die gegeven worden, en stuurt ze nadien door via mail naar de deelnemers.

Schrijfopdracht: Schrijf een brief naar een sleutelpersoon die veel voor je betekent (of betekend heeft) wanneer het op racisme aankomt. Het kan ook iemand zijn die je iets heeft bijgebracht. Het kan een publiek persoon zijn, bijvoorbeeld een auteur, acteur, filosoof, schrijver, presentator, opiniemaker, kunstenaar, of iemand uit je omgeving.
Maximaal 10 zinnen.



Pictogram-oefening: Je geeft de deelnemers een blad met een boom erop. De opdracht luidt als volgt: jij bent de boom, schrijf in de wortels wat je nodig hebt om te groeien, in de stam wat je hart nodig heeft om zich thuis te voelen, in de kruin wat je hoofd nodig heeft om rust te ervaren.

Bespreking van de oefening: Wie heeft er al (of nooit) stilgestaan bij wat die nodig heeft nadat die doelwit was van racisme? Hier is het sterk om een duidelijk onderscheid te maken tussen interne factoren en externe factoren. Het belang van interne factoren benadrukken is een plus, want die zijn een bron voor veerkracht. Ze zijn altijd binnen je bereik.

Huiswerk tegen les 4: Wat betekent jouw origine voor jou? Hoe zou je leven eruit zien mocht racisme niet bestaan? Schrijf een ode/brief aan je roots/origine(s), vanuit jezelf, zonder enige weerstand of scrupules. Met jouw roots bedoel ik effectief hoe jij je roots ziet (of wil zien?), niet hoe de wereld of je omgeving die ziet. Je kan boos, liefkozend, nostalgisch, dromerig of poëtisch schrijven, of alles door elkaar: jij kiest!
Maximaal 450 woorden.

Je vraagt de deelnemers ook elke avond 8 minuten te freewriten, de begeleider controleert dit laatste niet maar het is wel aan te raden om de schrijfmicroben in ons los te maken.

Check-out: op het einde wordt een afsluitende ronde gedaan over wat je leerde, het is hetzelfde principe als de check-in, deze keer sluit de begeleider af.

Vergeet niet te vragen of er iemand eventueel een openingstekst wil meenemen voor de volgende sessie.

Sessie 4 | De schrijver in jou

Check-in: Iedere persoon krijgt 3 minuten de tijd om enkele vragen te beantwoorden over hoe het gaat, welke verwachtingen ze hebben over de inhoud van de workshop. De anderen mogen niet tussenkomen, de begeleider begint.

Neem een moment om de gemaakte afspraken te overlopen.

Lezen van de openingstekst: het kan een tekst zijn die iemand meebracht, of een tekst die je zelf koos.

Indien mensen hun huiswerk niet maakten kan dit eventueel nog tijdens de freewriting. Het kan interessante inzichten opleveren om even in gesprek te gaan over waarom het huiswerk niet gemaakt werd.

Opdracht | Freewriting (8 minuten): Je zet de timer op acht minuten en schrijven maar! Meer informatie over freewriting vind je op bladzijde 9.

Korte groepsbespreking: hoe was de thuisopdracht? Hoe ging het freewriten?

We lezen de teksten van het huiswerk voor en bespreken ze in groep. Wat was er moeilijk bij deze oefening, en wat ging er makkelijk? Wat betekenen je roots voor jou? Welke rol spelen je ouders, familie of community hier wel of niet in?

Schrijfoefening 1: wie is de schrijver in jou? Hoe ziet die eruit? Waar woont die? Een eiland, een grot, een woestijn? Beschrijf tot in detail.

Schrijfoefening 2: Hier liggen (aantal deelnemers) enveloppen met telkens een naam van een deelnemer op, schrijf naar elke persoon een boodschap en steek die in de enveloppe. Thuis mag je die openen. De boodschap kan een wens zijn voor die persoon, iets dat je van die persoon leerde, iets dat je van die persoon vindt, iets wat je heel sterk vindt aan die persoon, waarom je in die persoon gelooft, … (je kan de enveloppen best op voorhand klaarleggen)

Check-out: op het einde wordt een afsluitende ronde gedaan over wat je leerde, het is hetzelfde principe als de check-in, deze keer sluit de begeleider af. Deze ronde duurt iets langer omdat het de laatste sessie is.

Extra oefeningen

Met een groep van 7 mensen zijn de oefeningen meer dan genoeg omdat de nabespreking vaak relatief veel tijd vergt. Toch is het als begeleider handig om enkele oefeningen achter de hand te hebben voor als er toch tijd over is. Of om een oefening te wisselen als je merkt dat de groepssfeer hier meer baat bij gaat hebben.

Je kan ook oefeningen doorschuiven naar de volgende sessie indien daar geen ruimte meer voor is. Met een kleinere groep gaan de nabesprekingen minder tijd innemen, en kan je dus ook extra oefeningen voorzien. Je kan er uiteraard ook zelf bedenken!

De bedoeling is dat er na elke oefening een nabespreking is. Je kiest bij elke oefening zelf het aantal woorden of minuten, afhankelijk van de tijd die je hebt.

Extra schrijfoefening 1: Selecteer korte filmpjes over racisme en laat de deelnemers er een recensie over schrijven: wie kwam aan het woord, wat neem je hieruit mee, wat miste er, wat was er overbodig, hoe zou jij het anders doen?

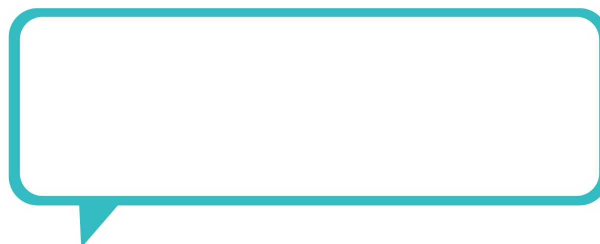
Extra schrijfoefening 2: Elke deelnemer geeft uit diens huiswerk een stuk zin op, en met al die stukken zinnen schrijven ze individueel een nieuwe tekst. Ze schrijven zelf tussentekst om de 'kapotte' zinnen met elkaar te verbinden en een geheel te vormen. Je kan zelf of in groep een titel verzinnen, of woorden toevoegen die er ook moeten inkomen. De ik-vorm in de zinnen moet aangepast worden naar de wij-vorm. (geïnspireerd op kitsungi: het lijmen van kapot servies)

Extra schrijfoefening 3: Je schrijft een stuk van 400 woorden met de volgende vier onderdelen als basis:

1. Huidige situatie
2. Gewenste situatie
3. Hindernissen
4. Hulpbronnen

Je kan zelf het thema bedenken, zoals bv racisme op straat, racisme in de stad, racisme in de wereld, racisme op school, racisme in jouw leven.

Extra schrijfoefening 4: Schrijf een brief naar iemand die je heel erg gekwetst heeft en vertel die persoon hoe die het anders had moeten aanpakken. Beschrijf de situatie zoals die had verlopen moest dat voorval niet gebeurd zijn. Je mag schelden in je brief, indien je daar zin in hebt.



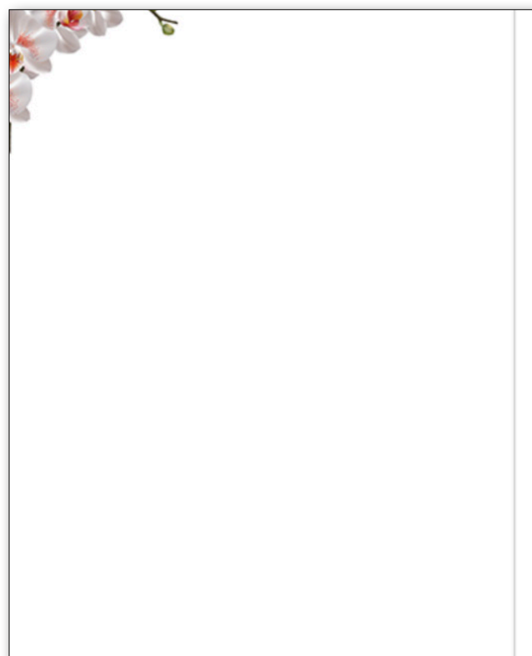
Extra pictogramoefening 1: Verzin een ongecensureerde openingszin die je graag zou willen gebruiken wanneer je een ruimte binnenkomt waarvan je weet dat er een racistische opmerking zal komen, of micro-agressie. Schrijf die in de tekstballon.

Extra pictogramoefening 2: voorzie een blad met vier silhouetten, de deelnemers trekken een lijn op de hoogte van hoe gevuld ze zijn met volgende dingen: effect van racisme, helingsproces, veerkracht, zin om te schrijven.






Extra pictogramoefening 3: Als racisme net komt te overlijden, wat zou de tekst op de rouwprent zijn?



Extra schrijfoefening 5: Je schrijft een brief naar de fictieve 'Krant van Vandaag' met 3 aanbevelingen over wat directeur Jan anders zou kunnen doen met de representatie van kwetsbare groepen. Dit doe je in de gebiedende wijs. Laat je helemaal gaan.

Extra schrijfoefening 6: Vul op een groot gemeenschappelijk blad woorden aan die spontaan in je opkomen als je de woorden anti-racisme, heling, bestaansrecht hoort. Gebruik dan minstens drie woorden van iemand anders uit de groep in een gedicht (of brief) gericht aan een lotgenoot of (ideale) bondgenoot.

Extra schrijfoefening 7: Hoe zou antiracisme klinken, moest het een stem zijn? Beschrijf tot in detail en met zo veel mogelijk bijvoeglijke naamwoorden.

Extra schrijfoefening 8: De deelnemer schrijft een vacature uit voor de ideale uitgeverij, nadat die een boek geschreven heeft. Wat verwacht die van die uitgeverij, waar moet die aan voldoen, wat moet die belangrijk vinden, welke type boeken moet die uitgeven, welke voorwaarden zijn er, hoeveel moet die de schrijver betalen voor het boek, hoeveel uren moet de uitgeverij aan diens werk besteden? (Met andere woorden, we draaien hier de wereld even om, de schrijver zoekt de ideale uitgeverij, en niet omgekeerd)

Terugkommoment

Tijdens het terugkommoment zien de deelnemers en de begeleider elkaar meer dan een maand na de sessies terug. De reeks is dan al even achter de rug, en ze kunnen van gedachten wisselen over hoe ze nu in het leven staan. Het is een ideaal moment om aan nazorg te doen, en te bevragen of in te schatten hoe het met elke deelnemer.

Het moment gaat gepaard met een gezellige sfeer. Samen eten is geen must, maar is wel bevorderlijk voor het fijne weerzien.

De volgende vragen kunnen gesteld worden:

- Wat heb je hier geleerd van elkaar én van jezelf dat je meeneemt naar de toekomst?
- Wat miste je?
- Waar heb je spijt van dat je het niet deelde, of waar ben je blij om dat je het deelde?
- Welke tekst die je schreef wil je graag publiceren? Deze tekst kan doorgestuurd worden om te publiceren op het het mediaplatform van Kif Kif.
- Hoe zie je jouw leven met schrijfmomenten ingebouwd? Heb je daar nog iets specifieks voor nodig?

Als afsluiter van de avond kan **de volgende schrijfoefening gegeven** worden:

Wat is een schrijver voor jou? Hoe ziet die er uit? Wat eet die graag? Wat drinkt die graag? Welke zintuigen gebruikt die het liefst om te kunnen schrijven? Wat is diens doel in het leven? Wat is diens levensmotto? Hoe definieert die gelukkig zijn?

Bij de nabespreking kan je uitwisselen wat er overeenkomt met de 'schrijver' van de andere deelnemers, of net niet. Je kan ook dieper ingaan op het beeld dat we hebben meegekregen over hoe een schrijver 'hoort' te zijn, en welke impact dit heeft op de schrijver in onszelf.

Vergeet niet ook gewoon te genieten van het samenzijn :-)

Samen met Kif Kif verder schrijven?

Over onze contributorwerking

Hou jij van schrijven, heb je een kritische kijk op racisme en ongelijkheid, en zoek je een platform om jouw teksten te publiceren? Dan ben je wellicht geïnteresseerd om ‘contributor’ voor Kif Kif te worden. Wij bieden graag een platform waar je met je analyses, opiniestukken, artikels, recensies en interviews terechtkan. **We ondersteunen je graag in je schrijfproces** en hanteren daarbij een aantal transparante redactierichtlijnen.

Wil je meer informatie of wil je al een tekst insturen? Mail dan naar habiba@kifkif.be.

Vormingen, workshops, lezingen en andere activiteiten

Ook offline deelt Kif Kif allerhande inzichten, analyses en diepgaande visies op actuele kwesties rond racisme, andere vormen van discriminatie en maatschappelijke rechtvaardigheid. Op onze website vind je een overzicht van onze komende activiteiten.

Bezoek onze antiracismebibliotheek

In de antiracistische strijd is het delen van kennis essentieel. Daarom is een toegankelijk aanbod van antiracistische en antikoloniale boeken, en boeken over aanverwante thema’s belangrijk. **Onze antiracismebibliotheek heeft een aanbod van meer dan zeshonderd boeken** die je ter plekke kan lezen. Je vindt de bib van maandag tot en met woensdag tussen 10:00 en 17:00 aan de Statiestraat 139 in Berchem (Antwerpen).

Kom een dagje werken in onze co-working space

Toko 139 is de locatie van onze co-working space en antiracismebib. Het is dé plek waar creatieve wereldverbeteraars elkaar ontmoeten. Hier kan je werken, samenwerken en netwerken. We zorgen er voor een rustige sfeer en overheerlijke koffie en we zitten op wandelafstand van station Antwerpen-Berchem. Je kunt bij ons terecht als je op zoek bent naar een vast bureau in een gedeelde ruimte, of als je maar één dagje in Toko wil komen werken. Neem een kijkje op www.toko.space voor onze cowork- en flexwerkformules voor startende of ervaren ondernemers, vrijwilligers en studenten.

Ben je trouwens nog op zoek naar een sfeervolle event- of vergaderruimte? **Toko 139 stelt zijn ruimtes ter beschikking voor verenigingen en particulieren**. De huurprijzen variëren naargelang de aard van de activiteit, de hoedanigheid van de huurder en de grootte van de ruimte. Ook voor reserveringen kun je terecht op www.toko.space. Je vindt Toko 139 aan de Statiestraat 139 in Berchem (Antwerpen). We zijn elke werkdag open tussen 10:00 en 17:00 (vaste coworkers krijgen een sleutel).